

## **ZESTAW DOMOWYCH ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH PRZECIW PŁASKOSTOPIU I STOPOM PŁASKOKOŚLAWYM**

**Ubiór:** strój gimnastyczny, bosc stopy

**Sprzęt:** gazeta, piłka, kredki, skakanka, skarpetki, chusteczka (apaszka).

1. „Porządki” - siad prosty - Rwanie gazet palcami stóp i wrzucanie podartych kawałków do pojemnika.
2. „Zabawa z piłką” - w siadzie prostym - Chwył piłki stopami skierowanymi podeszwowo do siebie, przejście do leżenia tyłem i chwył piłki w dłonie.
3. „Słoneczko” - Siad prosty z rękami na kolanach bądź opartymi o podłogę za plecami - Kreślenie naprzemienne kółek stopami.
4. „Wiosenne porządki” - w siadzie na krześle - Zbieranie rozrzuconych kredek, papierków lub piłeczek z podłogi i wrzucanie do pojemnika. Należy zwracać uwagę na prawidłową postawę dziecka i ustawienie pleców.
5. „Tunel” siad ugięty - Dziecko przykleja pięty i paluszki stóp do podłogi tak aby zrobił się tunel w części środkowej stopy. Następnie przykleja całą stopę do podłogi.
6. „Brawo” - Leżenie na plecach z kolanami rozchylonymi na zewnątrz - Stopy zwrócone do siebie podeszwowo- klaskanie stopami.
7. „Paluszki do sufitu” - siad prosty- Maksymalne zgięcie grzbietowe stóp.
8. „Kolorowe słoniki” - Siad ugięty, maksymalne zgięcie grzbietowe stóp, pięty oparte na podłodze, dłonie z tyłu - Uniesienie nóg nad podłogę i naprzemienne lekkie uderzanie piętami o podłogę.
9. „Suszenie skarpetek” - Na podłodze są ustawione dwa krzeselka. Między nimi rozciągnięty sznurek (lina, skakanka, guma do skakania). Obok sznurka na podłodze, leżą skarpetki. Dziecko chwytą skarpetkę palcami stóp i zawiesza je na sznurku tak jak pranie do suszenia.
10. „Czy doskoczysz?” - Rodzic stoi, trzymając w uniesionej w górę ( wysokość dostosowane do dziecka) ręce chusteczkę lub szalik. Dziecko odbiciem obunóż stara się wyskoczyć w górę tak, aby osiągnąć wolno wiszącą część chusteczki lub szalika.
11. „Odbierz piłkę” - Dziecko siedzi na podłodze z rękami z tyłu, chwytając piłkę wewnętrzną stroną stopy (kolana powinny być ustawione szeroko na zewnątrz). Rodzic siedzi naprzeciwko dziecka i kładzie dłonie na piłce starając się wyciągnąć piłkę ze stóp dziecka.
12. „Szalone kredki” - Dziecko siedzi na krzeselku trzymając palcami stopy kredkę, na podłodze leży kartka papieru trzymana przez rodzica. Rodzic podaje pomysł na rysunek, który ma wykonać dziecko kredką trzymaną w palcach stopy.

**Uwaga:** Przy wykonywaniu ćwiczeń należy zwrócić uwagę na prawidłową postawę dziecka w szczególności na proste plecy.

## ZESTAW KOREKCYJNYCH ĆWICZEŃ DOMOWYCH PRZECIW PLECOM OKRĄGLYM

**Ubiór:** strój gimnastyczny

**Sprzęt:** krzesło, kocyk, piłka.

1. „Części ciała” - Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia. Ruch - dociśnięcie barków do podłogi i wytrzymanie w tej pozycji 5-10 sek.
2. „Skrzydółka” - Siad skrzyżny, głowa wyciągnięta w górę, wzrok skierowany przed siebie, ręce w pozycji skrzydełek. Ruch - Wytrzymanie w podanej pozycji rozpoczynając od 5 sek. a kończąc na 10 sek.
3. „Ślizg na kocyku” - leżenie na brzuchu na kocyku. Ruch - Ślizg na brzuchu na kocyku poprzez odpychanie się dłońmi od podłoża.
4. „Mały sportowiec” - Leżenie na plecach, jedna noga wyprostowana. Ruch - Naprzemienne przyciąganie nogi ugiętej do klatki piersiowej.
5. „Budowanie mostów” - Leżenie na plecach. Ruch - Wypychanie bioder w górę.
6. „Szalona piłka” - Leżenie na brzuchu, nogi wyprostowane i złączone. Ruch - toczenie piłki po podłodze przed głową z ręki do ręki.
7. „Ukłon japoński” - Siad klęczny, ręce wyciągnięte w górę. Ruch - Opad tułowia w przód.
8. „Drabinka” - Stanie w rozkroku, ręce wyprostowane w górę. Ruch -Opad tułowia w przód z inicjowaniem ruchu wspinania po drabince - próbujemy dojść aż do kostek i z powrotem. ( Można również wykonać to ćwiczenie twarzą do ściany).
9. „Aniołek” - Siad skrzyżny, ręce wzdłuż tułowia. Ruch - Przeniesienie rąk dołem w tył, z próbą złączenia dłoni za plecami na wysokości łopatek.
10. „Malowanie tęczy” - Leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłodze, ręce wyprostowane leżą na podłodze przy głowie. Ruch - Przesuwanie wyprostowanych rąk po podłodze bokiem w stronę bioder bez odrywania barków.

